

طرح درس بدمینتون ۲ (یک ترم – بصورت هفتگی)

- هفته اول : مرور مطالب قبل
- هفته دوم : روش های مربیگری
- هفته سوم : زدن ضربات اورهد
- هفته چهارم : زدن ضربات اطراف بدن
- هفته پنجم : زدن ضربات اورهد با پرش
- هفته ششم : زدن ضربه از انتهای زمین
- هفته هفتم : ضربات با پرش جفت
- هفته هشتم : نحوه بازی دونفره و قوانین
- هفته نهم : نصف اسمش
- هفته دهم : ضربات نت
- هفته یازدهم : گام جایی گام
- هفته دوازدهم : تمرینات بازی یک نفره
- هفته سیزدهم : تمرینات بازی دو نفره
- هفته چهاردهم : استراتژی و تاکتیکی در بازی
- هفته پانزدهم : مسابقات داخلی دونفره و یک نفره
- هفته شانزدهم : مسابقات داخلی دونفره و یک نفره